発行☆すこやかサークル事務局・立川相互病院付属子ども診療所TEL042-525-6555

会員数は2,192人（8/19現在）

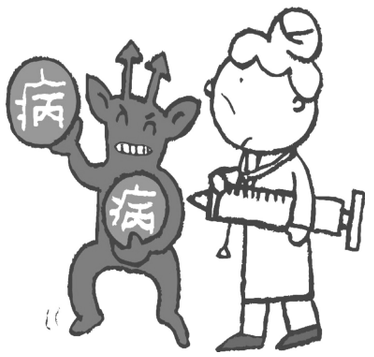
すこやか サークル新聞

2015年9月号

○インフルエンザワクチン

web予約受付は10/1(木)より開始します。
予約は、予約専用電話とインターネットからお願いします。
窓口での電話は10：00から受け付けます。
接種開始は１０月中旬から予定しております。
ワクチンの入荷状況によって日程は変更になりますのでご了承ください。予約時間等については、子ども診療所のホームページで予約開始日よりご案内します（問診票もﾀﾞｳﾝﾛｰﾄﾞできます）。
インターネット予約（ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞにｱｸｾｽして操作してください）
http://www.t-kenseikai.jp/kodomo-cl/
携帯からはhttp://ssc.doctorqube.com/kodomo-cl/
予約専用電話042-548-7767

子ども診療所からお知らせ



夏の子ども保健学校～28人が参加～
夏休み病院探検に出発しました

2015年8月18日火曜日
薬局、歯科、放射線科、リハビリでいろんなことを体験したよ!
「びょういんのいろんなふしぎがわかって、びょういんってすごいんだなと思いました」

今年は熱中症予防の勉強をしました。予防ドリンクをつくったよ。

最後に、子ども保健学校の奥野校長代理より、一人ひとりに終了証が渡されました。「体のしくみについて、たくさんの友達と楽しく学ぶことができました。よってここに、終了したことを認めます」

災害が多くて心配！ネットで検索しました…
赤ちゃんと一緒の避難で、知っておくと便利な情報！

被災地の避難所等で生活をする赤ちゃんのためのQ&A

Q：哺乳瓶がないときは?
A：赤ちゃんでも紙コップで飲めます。
ミルクを紙コップの半分以上入れます。
1.赤ちゃんはちゃんと目が覚めているときに、たて抱っこします。
2.紙コップを赤ちゃんの下唇にあてて、少量ずつ飲ませます。
3.赤ちゃんのペースに合わせて、ゆっくり飲ませましょう。いっぺんにたくさん飲むのは赤ちゃんも大変なので、1回の授乳は30分ぐらいで切り上げましょう。授乳回数を増やしても大丈夫です。

Q：粉ミルクが足りないときは?
A：湯冷ましと砂糖があれば、一時しのぎできます。
コップ1杯（約200ml）の湯冷ましに砂糖大さじ1杯を溶かして飲ませてあげましょう。重湯（おかゆの上澄み）もよいでしょう。母乳を吸わせてあげると、赤ちゃんも気持ちが少し落ち着くでしょう（母乳がまた出てくることもあります）。6ヶ月過ぎの赤ちゃんなら、ごはんやバナナをすりつぶしてお湯で伸ばすなど離乳食で補ってもOKです（赤ちゃんせんべいをお湯で溶いても大丈夫）。

Q：紙オムツが少なくなったとき、なくなったときは?
A：手持ちの紙オムツの最大活用、レジ袋とタオルで代用オムツなどの工夫を
紙オムツの外側は防水なので何度か使えます。手持ちが少なくなったら、生理用ナプキンやタオル、さらしなどを中に敷いたり、吸収体まで汚れたらそれを取って外側だけオムツカバーとして使うことができます。使用後の布は酸素系漂白剤と洗剤を溶かしたバケツにつけおきし、すすいで干せばまた使えます。レジ袋とタオルで代用オムツを作ることもできます。
1.ハサミでレジ袋の持ち手の上の部分と側面を切り開きます（長いH型）。
2.開いた部分にタオルをのせます。タオルの上にガーゼやフリースなどを敷いておくとうんちをとるときに便利です。
3.袋の持ち手を結びます。

次回は、お風呂に入れないとき…など、10月号に続きます。

日本未熟児新生児学会　災害対策委員会版「被災地の避難所等で生活する赤ちゃんのためのQ＆A

赤ちゃん体操・育児相談・ミニ学習会

次回は10月20日（火）10：00～フィットネスセンターにて
ミニ学習会は「赤ちゃんのスキンケア」です
お申し込みは9/15（火）から受付ます
子ども診療所　042-525-6555まで

9月の"離乳食体験"は、

9/17(水)10:00～11:30！

先着3組まで。参加費100円
持ち物：お手ふきタオル、食事用エプロン
事前に、すこやか保育園へ申込下さい。042-527-0430

新日本の婦人の会・国立支部リサイクル小組みさんから、図書カードをいただきました。立川相互病院と、ふれあいクリニックへは、車椅子が寄贈され、子ども診療所へは絵本を!とのことで、図書カードをいただき、早速新しい絵本をいれさせていただきました。どうもありがとうございました!大切に使わせていただきます!!

すこやかカフェ予告編

10月後半か11月の土曜日開催予定

すこやか保育園にて　参加費100円

絵本の紹介

「くっついた」作・絵：三浦 太郎　出版社：こぐま社

ページをめくると…、くっついた!そのくり返しが楽しい赤ちゃん絵本です。最後は、赤ちゃんのほっぺをはさんで、お父さんもお母さんもいっしょに、くっついた!赤ちゃんのまわりにいる大人まで、ニッコリ笑顔になる絵本です。0歳から楽しめます。